

Conseqüències

dels **FACTORS** de **RISC CARDIOVASCULARS**

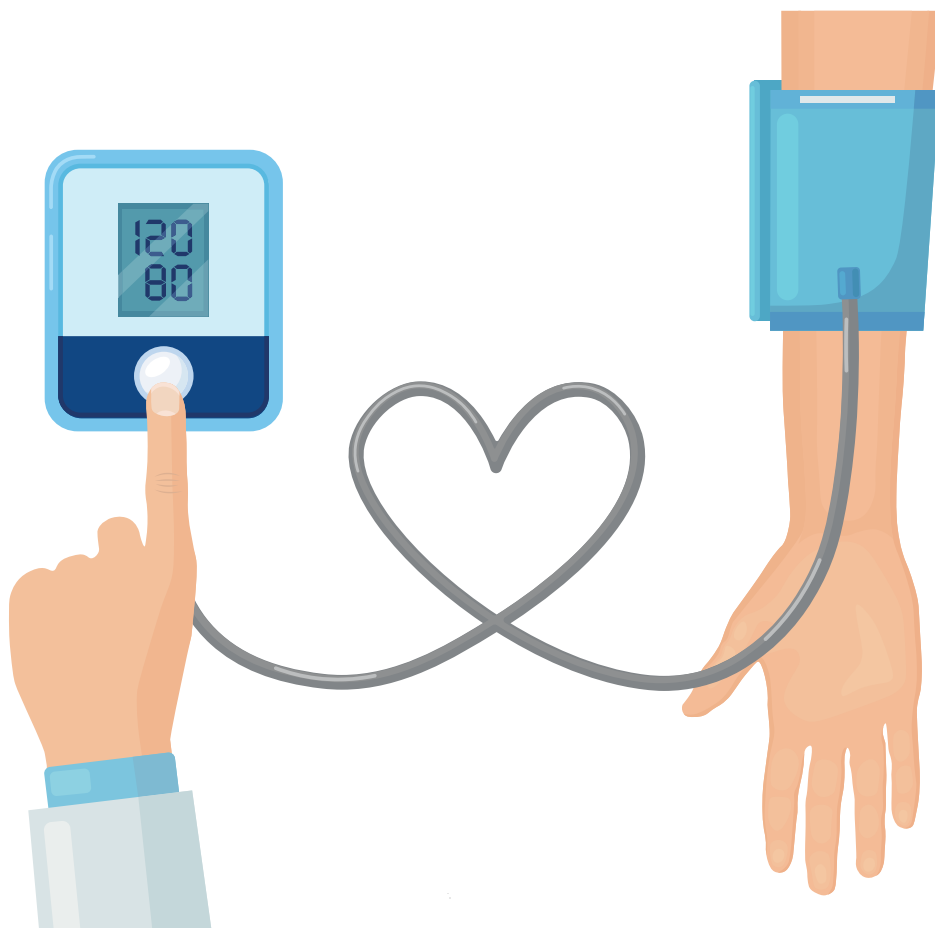


COM ES PREN CORRECTAMENT LA PRESSIÓ ARTERIAL



Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins el model d'empresa saludable. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc i les possibles conseqüències per, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.



CONCEPTES

que
s'han de conèixer



QUÈ ÉS LA PRESSIÓ ARTERIAL?

La PA és la força que fa la sang en circular per les artèries, que són els vasos sanguinis que porten sang des del cor cap a la resta del cos.

QUÈ MESUREN LES **XIFRES** DE LA PRESSIÓ ARTERIAL?

La PA es mesura amb 2 xifres:

- 1** La xifra superior mesura la força de la sang en les artèries quan el cor es contrau (batega). S'anomena pressió sistòlica, màxima o alta.
- 2** La xifra inferior mesura la força de la sang en les artèries mentre el cor està relaxat (omplint-se amb sang entre els batecs). S'anomena pressió diastòlica o mínima o baixa.

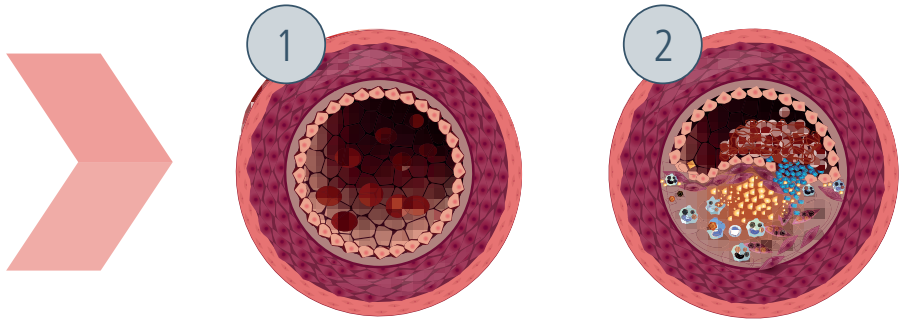
LA PRESA CORRECTA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

La presa de la pressió arterial (PA) és la tècnica sanitària que més vegades es realitza cada dia al món. Atés que la hipertensió arterial és el factor de risc que més malaltia i mortalitat produeix a tot el món, la importància i la qualitat de la realització correcta de la presa de la PA assumeixen un protagonisme molt rellevant.

QUÈ SIGNIFICA PRESSIÓ ARTERIAL ALTA?

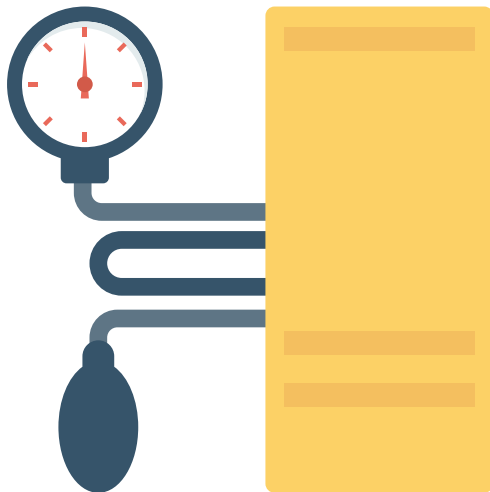
La pressió arterial alta o hipertensió arterial es produeix, generalment, quan la PA és més alta del que hauria de ser. Si es manté elevada per un temps indeterminat, es poden danyar òrgans com ara els **ulls**, el **cervell**, el **cor**, els **vasos sanguinis** i els **renyons**.

Una de les característiques d'aquesta malaltia és que no presenta uns símptomes clars i aquests poden no manifestar-se durant molt de temps. D'altra banda, cal saber que és una patologia controlable i tractable, sempre que se segueixquen les recomanacions establertes.



Les primeres conseqüències de la hipertensió es produeixen en les artèries, que s'endurixen a mesura que suporten la PA alta de forma continuada, es fan més grosses i poden dificultar el pas de la sang. Això es coneix amb el nom d'**arteriosclerosi**.

LA MESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL



La PA és una variable biològica que presenta importants fluctuacions (variabilitat) al llarg del dia o de qualsevol altre període que es vulga prendre com a referència. Per això, la comprovació dels valors de PA del pacient i la determinació de si és alta o no exigixen l'obtenció de múltiples mesures de PA, en moments diferents, durant cert temps. Per poder dur-ho a terme, es necessiten instruments i mètodes de mesura que permeten conèixer amb una desviació mínima o admissible la PA real o habitual del pacient.

Pel que fa als instruments de mesura, s'han d'emprar els que estiguen validats clínicament, d'acord amb els protocols internacionals de validació. Només així és possible garantir que els dispositius complixen amb uns requisits mínims en termes de precisió, funcionament i comparació de resultats amb altres aparells.

És possible consultar diferents pàgines web en què s'exposen llistes dels dispositius amb validació clínica, però al nostre país s'aconsella la web de la Societat Espanyola d'Hipertensió Arterial (SEH-LELHA)

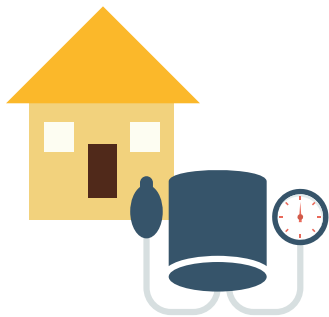
<http://www.seh-lelha.org/SEHAmpa.aspx>

D'altra banda, també és important que els instruments de mesura es troben correctament calibrats, cosa que s'ha de fer de forma periòdica, segons les instruccions del fabricant (cada 1-2 anys).

LA IMPORTÀNCIA DEL **CONTROL** **DOMICILIARI** DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

És un fet conegut que amb les mesures clíniques (les realitzades en l'àmbit sanitari com una consulta mèdica, consulta d'infermeria o farmàcia comunitària) no s'evita la reacció d'alerta, no s'informa de la variabilitat de la PA i poden ser freqüents els errors en el procés de mesurament per les condicions inherents a la mateixa consulta mèdica. Això podria portar a cometre errors en el procés de diagnòstic i seguiment de la HTA, que s'estimen entre un 20-30 % de les decisions preses només sobre la base de les mesures clíniques.

Ja fa diverses dècades, diferents investigadors van veure la necessitat d'implementar mesures que pogueren pal·liar aquestos defectes. Així, sorgixen en la clínica, a finals del segle passat la MAPA (**monitorització ambulatòria de la pressió arterial**) i l'AMPA (**automesura domiciliària de la pressió arterial**), que, en definitiva, no suposen altra cosa que obtenir molts més registres de la PA en un determinat pacient al llarg de 24-48 hores, fins i tot durant diversos dies de la setmana i en un entorn propici per al pacient.



L'**AMPA** consisteix en l'obtenció, pel mateix pacient (o per un familiar) adequadament entrenat en la tècnica de mesurament, de diverses determinacions consecutives de la PA, amb un esfigmomanòmetre automàtic validat, diverses vegades en un dia (2 o 3), diversos dies a la setmana (entre 3 i 7) i, fonamentalment, al seu domicili.

S'ha postulat com una tècnica d'altíssim interès per a la presa de decisions. Les raons adduïdes són d'enorme valor i consistència. La capacitat de l'AMPA en la predicció de dany a òrgans diana i d'esdeveniments cardiovasculars és superior a la dels mesuraments de la PA de la consulta. S'ha demostrat que disminueix els anomenats fenòmens de bata blanca i la hipertensió emmascarada, tant en subjectes tractats com en no tractats, i en aquests últims, l'AMPA ha demostrat que millora l'adherència al tractament farmacològic antihipertensiu a llarg termini i, per tant, les taxes de millor control de la hipertensió.



CONDICIONS D'ÚS. NOMBRE DE MESURES

L'AMPA és una tècnica senzilla, segura i de baix cost que pot ser molt útil en el maneig clínic del pacient hipertens amb l'objectiu de millorar-ne la classificació, el control i el tractament. En general, és recomanable que siguin els mateixos pacients els qui realitzen la mesura de la PA; però, en pacients d'edat avançada, amb limitacions en la comprensió de la tècnica, s'haurà de comptar amb la col·laboració de terceres persones (familiars, veïns, etc.).

1. CONDICIONS DEL PACIENT

Eviteu l'exercici físic previ.

Reposeu durant 5 minuts abans del mesurament.

Posició adequada: esquena recta i recolzada al respall de la cadira i braços recolzats a l'altura del cor, cames no creuades.

Ambient tranquil i confortable.

Reduïu l'ansietat en la mesura del que siga possible.

No parleu, no pregunteu.

2. CONDICIONS DE L'EQUIP

Equip automàtic validat i calibrat en l'últim any.

Braçal adequat a la mida del braç.

Sistema de tancament (velcro) que subjecte amb fermesa.

El sistema pneumàtic ha de ser estanc, sense fugues ni folgances.

3. PROCÉS DE MESURA

Ajusteu el braçal sense folgança i sense que comprimisca.

Retireu peces de roba grosses.

El centre de la cambra ha de coincidir amb l'artèria braquial.

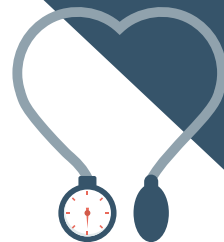
El braçal ha de quedar a l'altura del cor.

4. TÈCNICA

Seguiu les instruccions del fabricant.

Espereu a finalitzar la lectura i registreu-la al full apropiat.

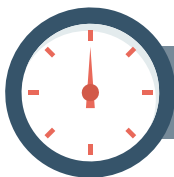
Tot i la senzillesa de la tècnica, ha de ser rigorosa, fiable i estandarditzada i ha de complir uns requisits mínims que afecten els aparells utilitzats, el procediment de mesura i les condicions en què es realitzi. Tot i que els aparells que es poden utilitzar per a l'AMPA són els mateixos que per a la mesura clínica, és a dir, l'esfigmomanòmetre de mercuri, l'aneroide i els dispositius electrònics, aquests últims són els recomanats actualment per realitzar l'AMPA per la facilitat de maneig i la fiabilitat.



Posició i actitud correctes per a l'automesura de la pressió arterial.



Els dispositius utilitzats per a l'AMPA han d'estar validats segons protocols internacionals estandarditzats i s'han de revisar i calibrar almenys cada any.



TIPUS D'APARELLS ELECTRÒNICS PER A MESURES DOMICILIÀRIES



BRAÇ (ARTÈRIA BRAQUIAL)

Semiautomàtic: inflament manual i desinflament automàtic.

Automàtics: inflament i desinflament automàtics. Són, juntament amb els anteriors, els més recomanables actualment.

Auscultatoris: utilitzen un micròfon electrònic incorporat al braçal per detectar els sons de Korotkov.

Oscil·lomètrics: es basen en la detecció oscil·lomètrica de la PA i la col·locació del braçal no és tan complicada. Són els aparells més recomanables actualment.



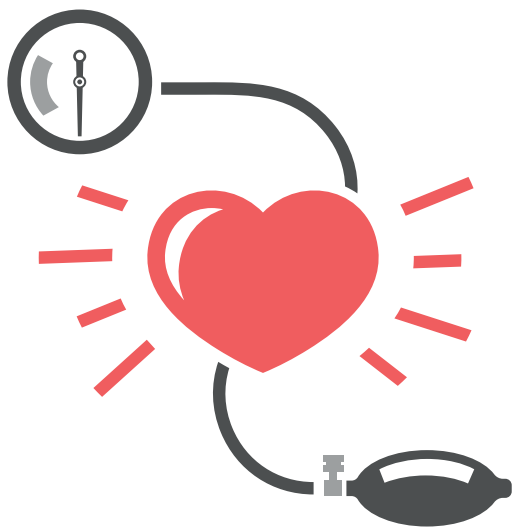
MONYICA (ARTERIAL RADIAL)

No són recomanables. El seu ús pot estar justificat en persones obeses amb una circumferència de braç excessivament gran.



DIT

No es recomanen per les seues imprecisions.



RECOMANACIONS SOBRE LA **MIDA DE LA CAMBRA** DE L'APARELL DE MESURA, SEGONS L'AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA).

TIPUS DE BRAÇAL

➤ **Menut**

10x24 cm. Utilitzeu-lo amb perímetre del braç de 22-26 cm.

➤ **Estàndard**

13x30 cm. Utilitzeu-lo amb perímetre del braç de 27-34 cm.

➤ **Gran**

16x38 cm. Utilitzeu-lo amb perímetre del braç de 35-44 cm.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i en són prova les fites aconseguides en el camí d'Unió de Mutuas cap a l'excel·lència.

